

# MOUNTAINBIKE - KURS

“Fahrtechnik für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene”

So, 21. Mai 2017

Stattegg / GRAZ

<b>Kurs-Nr.:</b>	<b>672</b>
<b>Kursleiter:</b>	Günther <b>ROSENKRANZ</b> , DI - E-Mail: <a href="mailto:guenther.rosenkranz@uni-graz.at">guenther.rosenkranz@uni-graz.at</a> Theresia <b>KELLERMAYR</b>
<b>Kurslimit:</b>	<b>20 Personen</b> / Einteilung in zwei Gruppen

## **KURSIHALT:**

Allgemeine und spezielle MTB-Fahrtechnik wie Grundposition, Kurven, Bremsen, Gleichgewicht, Vorderrad heben, bergauf Anfahren und deren praktische Anwendung im Gelände.

## **VORKENNTNISSE:**

Etwas Mountainbike - Erfahrung abseits befestigter Forstwege, sowie eine gewisses konditionelles Grundniveau (der Tag ist lang) sollten vorhanden sein.

## **Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich:**

Studierende, AbsolventInnen und Bedienstete aller steirischen Universitäten, Fachhochschulen und Pädagogischen Hochschulen. Bei der **Inskription** ist eine **entsprechende Bestätigung** vorzuweisen.

## **Kursgebühr:**

**Tarif A:** € 15 Studierende Jg. 1988 und jünger  
**Tarif B:** € 22 Studierende Jg. 1987 und älter  
**Tarif B:** € 22 Bedienstete  
**Tarif C:** € 33 AbsolventInnen (AkademikerInnen)

Bitte beachten Sie unsere **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** unter [www.usigraz.at](http://www.usigraz.at)!  
**Abschluss einer privaten Reiserücktrittversicherung wird empfohlen!**

## **Inskription:**

**ab Mi, 08.03.2017 - Online** über **MY USI DATA** (50% der Kursplätze)  
**ab Mo, 13.03.2017 - 08:00 Uhr** im **USI-Büro** (50% der Kursplätze)

## **Anmeldeschluss:**

**Mo, 15.05.2017**

## **Anreise:**

**So, 21.05.2017** - mit dem **Mountainbike um 09:00 Uhr** in Graz-Stattegg / Gemeindeamt Stattegg (N 47,1375°, E 15,4198°)

## **Abreise:**

**So, 21.05.2017** - um **ca. 17:00 Uhr**

## **Ausrüstung:**

- Mountainbike (kein E-Bike!) in einwandfreiem technischen Zustand (insbesondere sollten Schaltung, Bremsen, Kette, Federgabel und Dämpfer gewartet und auf die jeweilige Person abgestimmt sein)
- Helm (richtig eingestellt) – **Helmpflicht!**
- gut sitzender Radrucksack (integrierte Regenhülle vorteilhaft)
- Handschuhe (kurze und lange), Brille (für Sonne und Schlechtwetter)
- Sonnenschutz, Regenschutz
- Erste-Hilfe-Paket
- Pannenausrüstung: Ersatzschlauch, Pumpe, Mantelheber, Kleinwerkzeug
- Trinkflasche, Jause für Mittagspause

# MOUNTAIN BIKING COURSE

“Cycling techniques for beginner and intermediate level cyclists”

Sunday 21<sup>st</sup> May 2017

Stattegg / GRAZ

Course number:	672
Course instructor:	Günther ROSENKRANZ, DI - E-Mail: <a href="mailto:quenther.rosenkranz@uni-graz.at">quenther.rosenkranz@uni-graz.at</a> Theresia KELLERMAYR
Number of participants:	20 persons / in 2 groups

## **COURSE OBJECTIVES:**

General and specific mountain biking techniques such as front wheel lift, curves and turns/cornering, braking, balance, hill starts and how to apply them off-road.

## **PREVIOUS EXPERIENCE:**

Some off-road mountain biking experience. A basic level of physical fitness is required (it's a long day).

Eligibility requirements:	Styrian Universities, Universities of Applied Sciences and Universities of Teacher Education students, graduates and staff: <b>confirmation</b> must be shown on <b>enrolment</b> .
---------------------------	--

Course fee:	<b>Rate and Fee A:</b> € 15 Students born in the year 1988 or after <b>Rate and Fee B:</b> € 22 Students born in the year 1987 or before <b>Rate and Fee B:</b> € 22 Staff <b>Rate and Fee C:</b> € 33 Graduates  Please observe our <b>General Terms and Conditions:</b> <a href="http://www.usigraz.at">www.usigraz.at</a> We recommend that you take out additional private travel cancellation insurance cover.
-------------	---

Enrolment:	as from <b>Wednesday 8<sup>th</sup> March 2017, online</b> via <b>MY USI DATA</b> (50% of the course places) as from <b>Monday 13<sup>th</sup> March 2017, 8am</b> , in the <b>USI office</b> (50% of the course places)
------------	---

Enrolment deadline:	<b>Monday 15<sup>th</sup> May 2017</b>
---------------------	--

Arrival:	<b>Sunday 21<sup>st</sup> May - at 9 a.m.</b> in Graz-Stattegg / Gemeindeamt Stattegg
----------	---

Departure:	<b>Sunday 21<sup>st</sup> May - at 5 p.m.</b>
------------	---

Equipment:	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Mountain bike in perfect working order (special attention should be paid to gear shifts, brakes, chain, forks and dampers – ensure that they are well-maintained and adjusted to fit the individual's particular needs)</li><li>➤ Helmet (properly fitted and adjusted), <b>the wearing of helmets is compulsory</b>, gloves</li><li>➤ Rainwear</li><li>➤ Equipment in case of breakdowns (emergency tool kit):</li><li>➤ A spare inner-tube, pump, tyre lever (if available), water bottle(s), packed lunch</li><li>➤ Water bottle</li><li>➤ Packed lunch</li></ul>
------------	--